

5月になり、若葉の緑も色濃くなり、色鮮やかな草花も咲き始めました。通り抜ける風も気持ちよさを感じます。保健室の前のバラもきれいに咲き始めました。目に映る草花や気持ち良い風や香りを肌で感じてみてください。疲れた体や心を癒してくれると思います♪

## 人類を100年に1度襲うパンデミック（世界的大流行）

1720年 ペスト → 1820年 コレラ → 1920年 スペイン風邪……  
「スペイン風邪100年」という節目に起こった“新型コロナ”のパンデミック。パンデミックは、人類をおよそ100年に一度襲っています。1918年から1920年の2年間、世界中でスペイン風邪が大流行。スペイン風邪の原因がウイルスであることすら知らなかった当時の人々の、未知なる感染症への対処は、現在の“新型コロナ禍”への一般的な対処・予防法と驚くほど酷似しています。「マスク着用」「患者の隔離」。学校の休校や人ごみの禁忌、そして各地での集会、興行、力士の巡業、活劇などの中止または閉鎖。スペイン風邪の猛威に対しては防衛的な姿勢を貫き、じっと人々の免疫力がウイルスに打ち勝つのを待ち、終息を迎え、パンデミックを乗り越えたそうです。



## ワクチン接種と基本予防策で“コロナ”の完全終息を目指そう！

ワクチンの接種が進むに従い、流行は起こりにくくなり、そして何より、高齢者等ハイリスクな方がワクチンを接種することで、重症化する方や亡くなる方の割合が大きく減っていく見込みです。それによって、医療機関や医療資源に対する負担は、だんだんと軽くなっていきます。国民の七割程度がワクチンを打つことができれば、集団免疫という状態が達成し、最終的には、新型コロナウイルス感染症の流行を完全終息させることができるはずです。国民が集団免疫を獲得できるまで、基本予防策を徹底し、状態をこれ以上悪化させないよう努め、パンデミック（世界的大流行）に立ち向かっていかななくてはなりません。

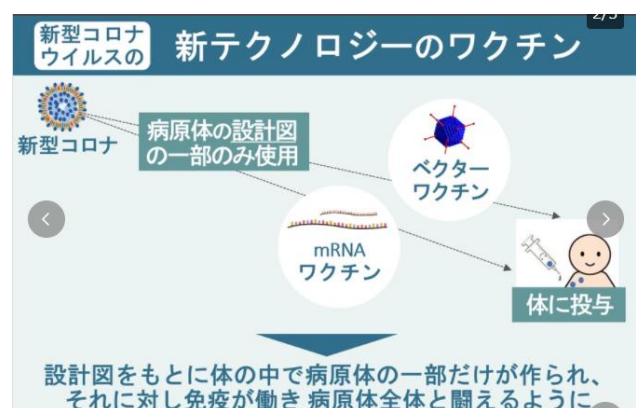
## 新テクノロジーのワクチン

ワクチンについては、去年の秋から冬にかけて様々なデータが出揃うにつれ、非常に有効性が高いと判明し、安全性に関しても、ほとんど問題がないとわかっています。有効性・安全性ともに高く、非常に良いワクチンであるということは証明されています。

元々ワクチンというのは、病原体そのものを弱めたものや、病原体そのものを殺したもの、または病原体の表面にある一部分などを、体に投与するという仕組みでした。しかし、今回の新型コロナワクチンでは、新しいテクノロジーが使われています。最近のニュースでよく聞く「メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチン」や「ベクターワクチン」がそれにあたります。これらのワクチンは、「病原体のごく一部だけを作る設計図」を体に投与するものです。設計図（物質であるRNAなど）を体に投与すると、私たちの細胞の中で、病原体の成分の一部が作られるようになります。今までは製薬会社の工場で作っていたような成分を、自分の体の中で作ることができるのです。体の中で、設計図をもとに病原体の一部ができると、体はそれを「異物」とであると誤認し、これに対して免疫が働くという仕組みになっています。

また、現在、変異株ウイルスが猛威を振るっていますが、ワクチンの効果が完全に失われるような変異ウイルスは、まだ見つかっていないようです。

～参考：Yahoo!ニュース“Voice”～



# 熱中症を予防しよう！～今から準備をしておくことが大切～



## 緑茶などカフェインを含むものの水分補給はキケンです！

水分を摂るのは大切なことですが、あなたは「何を飲んで」水分補給していますか？  
もしかしたら、その水分補給は間違っているかも知れません。熱中症対策のために必要なのは水分補給ですが、ただ水分を飲むだけでは熱中症の予防にはなりません。水分補給に“緑茶”を飲む人を見かけますが、緑茶は熱中症予防には不向きです。なぜ、緑茶では、熱中症予防にならないのでしょうか？



- ① 緑茶はカフェインを含むため、利尿作用で水分を体外に排出してしまう。
- ② 塩分が無いため、体内の塩分濃度を薄めてしまう。

運動前に、コップ1杯のスポーツドリンクを摂取することが、熱中症予防にはとても効果的です。

運動中は麦茶や水でも大丈夫です。こまめに、休息をとり、水分摂取をするようにしましょう。

### あなたは大丈夫？“熱中症”チェック！

- ① 朝食を食べてない
- ② 風邪薬や胃腸薬などを服用している
- ③ 睡眠不足
- ④ 生理中の女子
- ⑤ 普段ほとんど運動しない
- ⑥ クーラーが苦手（体温の調節がうまくできない）
- ⑦ 発熱、下痢、倦怠感、頭痛などの症状がある

◆当てはまる項目が1個でもあると黄色信号。すでに熱中症予備軍といえます。2個以上当てはまっていたら赤信号。あなたは熱中症になる危険が高いです。



### 朝食を食べない人は要注意！

食事も大切な水分補給。人は朝昼晩の食事で、およそ1リットルの水分を摂っています。とくに朝食を抜くと、睡眠中に失われた水分をじゅうぶんに補給することができません。また、お菓子やパンひとつで朝食をすませる人も水分が不足がちになります。スープや味噌汁などをプラスすることを心がけてください。

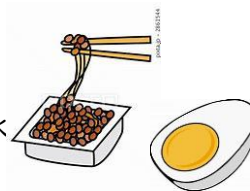


## 熱中症になりにくい体づくり～おすすめの食材と運動のやり方～

熱中症になりにくい体づくりのポイントは2つ。食事と運動です。

### ★熱中症になりにくい体づくりの方法① “食事”

熱中症予防に効果があるといわれているのはタンパク質。タンパク質の主成分のひとつでもあるアルブミンには、水分を血管に引き込むはたらきがあり、熱中症の原因である脱水を防ぐ効果があります。そこで、熱中症になりにくい体をつくるためには、タンパク質を豊富に含んだ料理がおすすめです。水分補給の面からも食事は朝昼晩、三食しっかり食べましょう。朝食で、魚・卵・納豆・味噌汁などを食べることは、熱中症予防にはおすすめメニューです。



### ★熱中症になりにくい体づくりの方法② “運動”

熱中症になりにくい体づくりのために、適度な運動を行って、汗をかきやすい体にしておくことがポイントです。また、暑さに慣れておくこともとても大切なので、普段から、お風呂で湯船につかり体の芯から温め、お風呂上がりには、うちわなど自然の風で汗を蒸発させて、気化熱で体温を下げるなどの習慣を継続することで効果があります。

